

# Nickel in Lebensmitteln (Info)

Kategorien: Info, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info zu Nickel

## Anleitung:

Blasen, Juckreiz oder Brennen - Millionen von Nickelallergikern wissen, was es heisst, allergisch gegen dieses weit verbreitete Metall zu sein. Viele von ihnen reagieren auch beim Verzehr von nickelhaltigen Nahrungsmitteln ueberempfindlich. Manche Wasserkocher mit Heizspirale und Tauchsieder geben Nickel ans erhitzte Wasser ab. Bei Tests wurde sogar der kuenftige Grenzwert von 20 µg/Liter ueberschritten.

## Problematisches Schwermetall

Nickelallergie ist in Deutschland die Kontaktallergie "Nummer 1" schaetzungsweise jeder Zehnte ist betroffen. Die Ueberempfindlichkeit gegen das Schwermetall wird in der Regel bereits in der Jugend erworben. Sie kommt bei Frauen haeufiger vor als bei Maennern. Nickel wird in der Legierung von Metallen verwendet und kommt praktisch in allen metallenen Gegenstaenden vor, sofern es sich nicht um reine Edelmetalle handelt: in Modeschmuck, Uhren, Brillengestellen, Jeansknoepfen, Reissverschlussen, Tuergriffen, Essbesteck und vielem anderen. Nach Hautkontakt mit den nickelhaltigen Materialien kommt es bei empfindlichen Personen an den betreffenden Stellen zu extrem unangenehmen Hautreaktionen wie Blasen, Pusteln und Juckreiz oder Brennen.

Eine neue Verordnung des Gesundheitsministeriums mit herabgesetzten Grenzwerten soll Allergiker schuetzen und eine weitere Zunahme von Nickelallergien verhindern: Ringe, Ketten und andere Gegenstaende, die direkt auf der Haut getragen werden, duerfen seit Herbst 2001 nur noch geringste Spuren an Nickel freisetzen.

## Nickelarme Diaet fuer Allergiker

Nicht immer nur loest ein direkter Kontakt ein Ekzem aus. Eine Reihe von Leuten reagiert auch beim Verzehr von Nahrungsmittel, die Nickel und Nickelsalze enthalten, mit einem Aufflackern der Hauterkrankung. Die Nickelsalze lagern sich an koerpereigene Zellen an und loesen eine Abwehrreaktion der T-Lymphozyten im gesamten Koerper aus. Nickel wird auch ueber den Schweiss ausgeschieden und so kommt es bei Allergikern oft zu Reizungen im Achselbereich. Lebensmittel mit mehr als 50 Mikrogramm Nickel pro 100 Gramm sollten von Allergikern daher nur in Massen verzehrt werden. Starken Nickelallergikern wird sogar eine streng nickelarme Diaet empfohlen, aber nur unter aertzlicher Aufsicht. Zu den Lebensmitteln, die sehr nickelhaltig sind, zaehlen Kakao und Schokolade, Muscheln, Wirsingkohl, Huelsenfruechte wie weisse Bohnen oder Linsen, Vollkorngetreide und Naturreis, Nuesse und Mandeln, Lakritz und vieles mehr (Liste s.u.).

## Fruchtsaeure loest Metallmolekuele

Es gibt noch weitere Punkte, auf die Nickelallergiker in der Kueche achten sollten. So koennen stark saurehaltige Lebensmittel wie Sauerkraut oder Rhabarber, Nickel aus Edelstahltoepfen freisetzen. Daher bewahrt man sie besser in einer Plastikschaale auf. Empfindliche Personen sollten Kuechenmesser mit Griffen aus

## Nickel in Lebensmitteln (Info)

(Fortsetzung)

Kunststoff oder Holz und Essbesteck aus Silber verwenden. Bei Blechkonserven besteht die Gefahr, dass die Säuren mancher Lebensmittel die innere Schutzbeschichtung angreifen. Nickelpartikel lösen sich dabei aus dem Metall und werden mit der Mahlzeit verspeist.

Wasserkocher mit Heizspirale: Grenzwerte überschritten

Ob kräftig schwarz, exotisch grün oder fruchtig rot - in jeder aromatischen Tasse Tee können auch unerwünschte Stoffe stecken. Erhitzt man das Teewasser im Wasserkocher, dann geht das schneller und damit energiesparender als im Topf auf dem Starkstrom-Herd. Doch Wissenschaftler warnen: Wasserkocher mit offenen Heizspiralen können beim Kochen Nickel abgeben! Dasselbe gilt auch für Tauchsieder.

Bei manchen Wasserkochern und Tauchsiedern bringen Spiralen aus Edelstahl das Wasser zum Kochen. Auch Edelstahl enthält Nickel, aber chemisch so fest eingebunden, dass es für Verbraucher in der Regel kein Problem darstellt. Besonders bei preisgünstigeren Produkten jedoch bestehen die Spiralen oft aus Kupferrohren, die mit einer Chrom-Nickel-Schicht überzogen sind.

In einer Testreihe fanden Experten des chemischen Untersuchungsamts Duisburg bei solchen Kochern erhöhte Nickelmengen im erhitzten Wasser. Und welche Gehalte sind überhaupt erlaubt? Untersuchungsleiterin Christina Blachnik: "Der derzeitige Grenzwert für Nickel im Trinkwasser beträgt 50 Mikrogramm pro Liter. Es gibt aber bereits eine neue Trinkwasserverordnung, die am 01.01.2003 in Kraft tritt, und da wird der Nickelgehalt auf 20 Mikrogramm pro Liter gesenkt." Dieser Grenzwert wurde in Untersuchungen verschiedener Institute häufig überschritten. Es handelt sich zwar nur um geringste Spuren des Metalls, die für die Meisten kein besonderes Problem darstellen. Bei Menschen mit Nickelallergie kann der Nickel aus dem Wasserkocher jedoch einen schlimmen Allergieschub auslösen.

Häufiges Entkalken vermeiden

Bei sehr kalkhaltigem Wasser und häufigem Gebrauch bildet sich schnell eine dicke, weiße Kalkschicht auf der Heizspirale des Wasserkochers. Diese verhindert größtenteils den Austritt von Nickel. Doch viele greifen jetzt zum Essig. Doch hier ist Vorsicht geboten: Nach der Entkalkung steigen die Nickelmengen im Wasser nämlich enorm an.

Christina Blachnik: "Wir konnten in der Untersuchung feststellen, dass mit der Anzahl der Kochungen die Nickelgehalte zunächst einmal rückläufig sind. Das liegt daran, dass sich durch das kalkhaltige Wasser Kalk auf den Heizspiralen ablagert, das heißt Nickel kann nicht mehr so gut austreten. Aber wenn mit handelsüblichen Entkalkungsmitteln, mit Zitronensäure oder Essig, die Wasserkocher entkalkt werden, dann ist ein dramatischer Anstieg der Nickelgehalte aus den Heizspiralen zu beobachten. Die Größenordnungen gehen bis zum Zehnfachen, teilweise bis zum Hundertfachen des Grenzwertes von Nickel aus der Trinkwasserverordnung."

Nach dem Entkalken also am besten fünf aufgekochte und abgekühlte Wasserportionen in die Blumen kippen - ohne Essig versteht sich!

## Nickel in Lebensmitteln (Info)

(Fortsetzung)

Kommt besonders hartes Trinkwasser aus dem Hahn, kann ein Wasserfilter gute Dienste leisten, eine Entkalkung des Kochers ist dann naemlich nicht mehr noetig.

Die sicherste Loesung sind Wasserkocher ohne offene Heizspirale mit eingebauter Bodenheizung, denn sie gaben bei den Untersuchungen in der Regel kein Nickel ab.

Weitere Informationen:

Angaben zum Nickelgehalt einzelner Lebensmittel und weitere Infos zum Thema Nickelallergie findet man im Internet unter:

\* [www.allergieinfo.de/news/nl\\_16\\_3\\_nickelgehalt.htm](http://www.allergieinfo.de/news/nl_16_3_nickelgehalt.htm)

\* Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)

Bundesgeschaeftsstelle Hindenburgstr. 11 41061 Moenchengladbach Tel.  
(0 21 61) 1 02 07 (Mo. bis Fr. von 9.30 bis 12.30 Uhr)

Fax (0 21 61)20 85 02